

DARIUSZ WALENTUKIEWICZ

Scenariusz zajęć z gimnastyki

– z elementami sportów walki i samoobrony

W sportach walki w treningach dla początkujących zastosowanie mają głównie ćwiczenia ogólnorozwojowe oraz liczne zabawy i gry z mocowaniem. Taka forma zajęć wpływa na kształtowanie u dzieci umiejętności szybkiej reakcji, siły mięśniowej, doskonali koordynację ruchową, ogólną sprawność fizyczną oraz umacnia psychicznie kształtując odwagę, ambicję, poczucie odpowiedzialności, samodyscyplinę.

Moje wieloletnie doświadczenie zawodnicze i trenerskie ze sportami walki (zapasy) staram się wykorzystywać w pracy nauczyciela wychowania fizycznego prowadząc zajęcia lekcyjne i pozalekcyjne. Tym doświadczeniem i zdobytą wiedzą postanowiłem podzielić się z szerszym gronem nauczycieli i trenerów prowadząc lekcję pokazową. Opracowałem koncept zajęć z licznymi zabawami i grami wykorzystującymi elementy siłowania i mocowania się – stosowanymi w treningu zapaśniczym. Proponowane ćwiczenia doskonale nadają się do realizowania na zajęciach wychowania fizycznego już z dziećmi w wieku wczesnoszkolnym.

Scenariusz lekcji otwartej

Temat lekcji: *Zastosowanie elementów sportów walki i samoobrony w gimnastyce*

Cele i zadania szczegółowe lekcji:

- **u s a m o d z i e l n i a j ą c e:** uczeń wdroży się do samodyscypliny, ma świadomość swojego ciała i jego miejsca w przestrzeni;
- **u m i e j ę t n o ś c i:** uczeń umie wykonać przewrót w przód i w tył;
- **w i a d o m o ś c i:** uczeń wie jak asekurować kolegę, zna znaczenie asekuracji, zasady bezpieczeństwa;
- **m o t o r y c z n o ś ć:** uczeń rozwinie siłę, zwinność, gibkość, równowagę, koordynację ruchową.
- **w y c h o w a w c z e:** uczeń będzie starał się motywować kolegów do pokonywania

swoich słabości, będzie współpracował w grupie, utrwali sobie pojęcie odpowiedzialność za współwiczającego.

Miejsce ćwiczeń: sala z materacami.

Liczba ćwiczących: 12 uczniów z klas IV–VI szkoły podstawowej.

Przybory i przyrządy: materace, 6 piłek lekarskich.

Metody prowadzenia zajęć: naśladowcza-ścisła, zadaniowa-ścisła, bezpośredniej celowości ruchu, twórcza – problemowa.

Formy prowadzenia zajęć: indywidualna, zajęć w zespołach, frontalna.

I. CZĘŚĆ WSTĘPNA

- **Zajęcia organizacyjno-porządkowe:**

A. Zbiórka, powitanie, sprawdzenie obecności.
B. Zapoznanie z tematem zajęć i zadaniami szczegółowymi, umotywowanie uczniów.

- **Ćwiczenia wszechstronnie przygotowujące organizm do wysiłku:**

Zabawa ożywiająca „Berek” – dzieci uciekają przed berkiem. Zberkowane dziecko liczy do pięciu i może berkować następną osobę.

Berek „Trojak” – w pozycji leżenie przodem na obwodzie koła (fot. 1).

Luźny bieg po wyznaczonej trasie:

- krążenia ramion w różnych płaszczyznach,
- krok odstawno-dostawny, krok skrzyżny.

Ćwiczenia w miejscu:

- krążenia bioder w prawą i lewą stronę;
- krążenia tułowia w prawą i lewą stronę;

- krążenia kolan w prawą i lewą stronę;
- skrętoskłony;
- krążenia głowy i nadgarstków;
- ze stania przejście na dłoniach do podporu przodem;
- ugięcia ramion w podporze przodem;
- brzuszki, szczyryki;
- krążenia głowy w klęku i przy opartej głowie o materac.

Ćwiczenia rozciągające.

II. CZĘŚĆ GŁÓWNA

● Zabawy koordynacyjno-zwinnościowe:

„**Kto pierwszy nadepnie**” – uczniowie stojąc naprzeciwko siebie podają sobie prawe dłonie chwytając za kciuk kolegi. Na sygnał prowadzącego starają się jak najszybciej nadepnąć pięć razy stopę kolegi jednocześnie unikając



nadepnięcia swojej stopy przez współczwiczącego. Następnie uczniowie podają sobie lewe dłonie i wznawiają zabawę (fot. 2, 3).

Uwagi organizacyjne: Ustawienie w parach w rozsypance przed nauczycielem, zachować bezpieczne odległości między parami, zwrócić uwagę na głowy.

„**Kto pierwszy dotknie**” – uczniowie stojąc naprzeciwko siebie podają sobie prawe dłonie chwytając za kciuk kolegi. Na sygnał prowadzącego starają się wolną dłonią jak najszybciej dotknąć pięć razy pośladek kolegi jednocześnie unikając dotknięcia swojego pośladka przez współczwiczącego. Następnie uczniowie podają sobie lewe dłonie i wznawiają zabawę. Gdy zadanie jest szybko wykonane zwiększamy stopień trudności zabawy poprzez wyznaczenie pola trafienia na: kolano, a następnie stopę.

Uwagi organizacyjne: Ustawienie w parach w rozsypance przed nauczycielem, zachować bezpieczne odległości między parami, zwrócić uwagę na głowy.

„**Walka kogutów**” – uczniowie poruszają się po sali skacząc na jednej nodze z rękami splecionymi za plecami. Na sygnał prowadzącego uczeń stara się wytrącić partnera z równowagi poprzez popychanie go klatką piersiową, barkiem, biodrem (fot. 4).

Uwagi organizacyjne: ustawienie w parach w rozsypance przed nauczycielem, zachować bezpieczne odległości między parami.

„**Kto pierwszy klepnie**” – uczniowie wykonują podpór przodem, zwrócenie są twarzami do siebie. Na sygnał prowadzącego, zachowując trzy punkty podparcia, starają się klepnąć swoją dłonią w dłoń drugiego ucznia, jednocześnie chroniąc swoją dłoń. Po trafieniu należy wycofać się i na nowo wykonać atak w celu wykonania drugiego trafienia.

Uwagi organizacyjne: ustawienie w parach w rozsypance przed nauczycielem (fot. 5). zachować bezpieczne odległości między parami.

„**Kto pierwszy straci równowagę**” – uczniowie stojąc naprzeciwko siebie podają sobie prawe dłonie, chwytając za kciuk kolegi oraz prawe nogi i chwytają je wolnymi dłońmi na wysokości stawu skokowego. Na sygnał prowadzącego starają się wytrącić współczwiczącego z równowagi i przewrócić na materac.

Następnie uczniowie podają sobie lewe dłonie oraz lewe nogi i wznawiają zabawę (fot. 6).

Uwagi organizacyjne: w parach w rozsypane przed nauczycielem, zachować bezpieczne odległości między parami, mocowanie do przzerwania przez nauczyciela.

„Kto dłużej utrzyma siad równoważny” – uczniowie siedząc naprzeciwko siebie w siadzie równoważnym. Na sygnał prowadzącego starają się kopnąć w stopy partnera i wytrącić go z utrzymywanej pozycji (fot. 7).

Uwagi organizacyjne: w parach w rozsypane przed nauczycielem, zachować bezpieczne odległości między parami, mocowanie do przzerwania przez nauczyciela.

„Kto dłużej utrzyma się w siodle” – pierwszy uczeń przyjmuje pozycję kłku podpartego. Drugi uczeń siada okrakiem na plecach pierwszego nie zahaczając o nic nogami i nie opierając się o nic rękoma. Pierwszy uczeń stara się ruchami ciała, zachowując cztery punkty podparcia zrzucić siedzącego na jego plecach partnera.

Uwagi organizacyjne: mocowanie do przzerwania przez nauczyciela.

„Kto silniej pociągnie” – uczniowie w kłku podpartym naprzeciwko siebie podają sobie prawe dłonie, chwytają za kciuk kolegi oraz podnoszą lewe nogi do góry. Uczniowie na sygnał prowadzącego wykonując szarpnięcia prawą ręką starają się przewrócić współwyciążającego. Następnie uczniowie podają sobie lewe dłonie, podnoszą prawe nogi do góry i wznawiają zabawę (fot. 8).

Uwagi organizacyjne: mocowanie do przzerwania przez nauczyciela.

„Walka jeźdźców na koniach” – jeden uczeń w kłku podpartym, drugi siada okrakiem na współwyciążającym, walczą z innymi parami (fot. 9).

Uwagi organizacyjne: mocowanie do przzerwania przez nauczyciela.

● **Zabawy z elementami samoobrony i gimnastyki:**

„Zapasy cygańskie” – w leżeniu tyłem blisko siebie prawymi bokami podajemy sobie prawą rękę chwytem za kciuk, podnosimy prawą nogę i zahaczamy prawymi stopami. Na sygnał prowadzącego obydwoj próbują położyć nogę na materacu i doprowadzić do wykonania przewrotu do tyłu przez partnera. Po kilku pró-

bach następuje zmiana ułożenia i uczniowie w leżeniu tyłem blisko siebie lewymi bokami podając sobie lewą rękę i zahaczając lewymi stopami wznawiają zabawę (fot. 10).

Uwagi organizacyjne: mocowanie do przzerwania przez nauczyciela.

„Kto nie da się położyć na boku” – uczniowie siedzą w siadzie prostym tyłem do siebie opierają się o plecy współwyciążającego całą powierzchnią pleców. Zahaczają ramiona na wysokości łokci. Na sygnał prowadzącego starają się położyć partnera na boku. Przed mocowaniem uczniowie między sobą ustalają, na który bok będą się kłaść (fot. 11).

„Kto jest silniejszym „armwrestlerem” I” – uczniowie naprzeciwko siebie kłękają jednonóż





Fot. 12.



Fot. 13.



Fot. 14.



Fot. 15.



Fot. 16.

na lewej nodze, opierają łokcie prawej ręki na kolanie prawej nogi i chwytają prawą dłoń przeciwnika za kciuk. Na sygnał prowadzącego nie odrywając łokcia od kolana starają się przemieścić przedramię partnera do pozycji poziomej. Uczniowie siłują się do trzech zwycięstw osiągniętych przez jednego z nich. Po zwycięstwie w pojedynku na prawe ręce następuje zmiana rąk mocujących i nóg podpierających (fot. 12).

„Kto jest silniejszym „armwrestlerem” II – uczniowie w leżeniu przodem naprzeciwko siebie, opierają łokcie przed sobą na materacu i wiążą uchwyt za kciuk przeciwnika. Na sygnał starają się nie odrywając łokcia od materaca położyć przedramię przeciwnika na materacu. Uczniowie siłują się do trzech zwycięstw osiągniętych przez jednego z nich. Po zwycięstwie w pojedynku na prawe ręce następuje zmiana rąk (fot. 13).

„Kto szybciej pokona przeciwnika I” – uczniowie leżą tyłem blisko siebie prawymi bokami. Na sygnał prowadzącego uczniowie jednocześnie starają się podnieść, wejść na przeciwnika oraz położyć go na plecy. Po wygraniu pojedynku lub sygnale prowadzącego następuje zmiana ułożenia i uczniowie leżą tyłem blisko siebie lewymi bokami czekając na kolejny sygnał rozpoczynający drugą walkę (fot. 14).

„Kto szybciej pokona przeciwnika II” – uczniowie leżą tyłem blisko siebie. Pierwszy uczeń prawym bokiem dotyka lewego boku drugiego ucznia. Na sygnał prowadzącego uczniowie jednocześnie starają się podnieść, wejść na przeciwnika oraz położyć go na plecy. Po wygraniu pojedynku lub sygnale prowadzącego następuje zmiana ułożenia i pierwszy uczeń lewym bokiem dotyka prawego boku drugiego ucznia i czekają na kolejny sygnał rozpoczynający drugą walkę (fot. 15).

„Kto szybciej wyrwie piłkę” – uczniowie stoją naprzeciwko siebie i jednocześnie obejmują rękoma piłkę lekarską. Na sygnał prowadzącego jednocześnie starają się wyrwać piłkę z rąk przeciwnika lub przewrócić go. Zabawę powtarzamy kilka razy zmieniając przeciwników (fot. 16).

„Kto szybciej uwolni się z uchwytu I” – uczniowie stoją w parach naprzeciwko siebie na obwodzie koła na środku maty. Pierwszy uczeń trzyma oburącz przeciwnika za jedną rękę i po sygnale prowadzącego stara się jak najdłużej nie dać zerwać uchwytu. Drugi uczeń sta-

ra się jak najszybciej oswobodzić oraz przebiec jedno okrążenie dookoła maty i dotknąć piłkę lekarską. Następnie zamiana zadań wykonywanych przez uczniów. Zabawę można powtórzyć kilka razy zmieniając przeciwników (fot. 17).

Uwagi organizacyjne: nauczyciel pokazuje sposób zerwania uchwytu, ustawienie jak na ryc. 1.

„Kto szybciej uwolni się z uchwytu II” – uczniowie stoją parami jeden za drugim na obwodzie koła na środku maty. Pierwszy uczeń obejmując uchwytami obie ręce i tułów przeciwnika. Na sygnał prowadzącego pierwszy uczeń stara się jak najdłużej nie dać zerwać uchwytu. Po zerwaniu uchwytu drugi uczeń stara się jak najszybciej oswobodzić oraz przebiec jedno okrążenie dookoła maty i dotknąć piłkę lekarską. Następnie ma miejsce zamiana zadań wykonywanych przez uczniów. Zabawę można powtórzyć kilka razy zmieniając przeciwników (fot. 18).

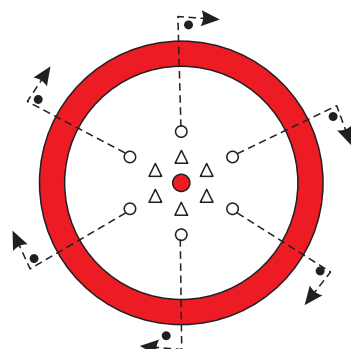
Uwagi organizacyjne: j.w.

„Kto pierwszy przeciągnie I” – uczniowie stoją parami jeden za drugim na obwodzie koła na środku maty. Uczniowie zaczepiają dłońmi uchwytami haczykowym. Na sygnał prowadzącego pierwszy uczeń stara się oporować i nie dać przeciągnąć drugiemu uczniowi za wyznaczoną strefę. Drugi uczeń stara się jak najszybciej przeciągnąć przeciwnika za wyznaczoną strefę oraz obiega jedno okrążenie dookoła maty i dotyka piłkę lekarską. Następnie ma miejsce zamiana zadań wykonywanych przez uczniów. Zabawę można powtórzyć kilka razy zmieniając przeciwników (fot. 19).

Uwagi organizacyjne: ustawienie jak na ryc. 1.

„Kto pierwszy przeciągnie II” – uczniowie stoją parami jeden za drugim na obwodzie koła na środku maty. Pierwszy uczeń zapina uchwyt obejmując przeciwnika w pól. Na sygnał prowadzącego pierwszy uczeń stara się oporować i nie dać przeciągnąć drugiemu uczniowi za wyznaczoną strefę. Po przeciągnięciu za wyznaczoną strefę pierwszy uczeń kibicuje drugiemu. Drugi uczeń po przeciągnięciu przeciwnika stara się jak najszybciej obieć jedno okrążenie dookoła maty i dotknąć piłkę lekarską. Następnie ma miejsce zamiana zadań wykonywanych przez uczniów. Zabawę można powtórzyć kilka razy zmieniając przeciwników (fot. 20).

Uwagi organizacyjne: ustawienie jak na ryc. 1,



Δ uczeń pierwszy ○ uczeń drugi ● piłka lekarska
Ryc. 1.



z tym, że uczniowie oznaczeni „1” znajdują się bliżej środka maty.

„Kto pierwszy przepchnie I” – uczniowie w podporze przodem naprzeciwko siebie, opierają się prawymi barkami. Na sygnał prowadzącego jednocześnie starają się przepchnąć przeciwnika o 2–3 metry. Uczniowie silują się do trzech zwycięstw osiągniętych przez jednego z nich. Po zwycięstwie w pojedynku na prawe barki następuje zmiana na lewe (fot. 21).



„Kto pierwszy przepchnie II” – w staniu uczniowie ustawieni prawymi bokami do siebie zahaczają ramiona na wysokości łokcia. Na sygnał prowadzącego pierwszy uczeń stara się oporować i nie dać przepchnąć drugiemu uczniowi za wyznaczoną strefę. Po przepchnięciu za wyznaczoną strefę pierwszy uczeń kibicuje drugiemu. Drugi uczeń po przepchnięciu przeciwnika stara się jak najszybciej obieć jedno okrążenie dookoła maty i dotknąć piłkę lekarską. Następnie ma miejsce zamiana zadań wykonywanych przez uczniów. Po ćwiczeniu w ustawieniu prawymi barkami następuje zmiana na ustawienie lewymi barkami. Zabawę można powtórzyć kilka razy zmieniając przeciwników (fot. 22).

Uwagi organizacyjne: ustawienie jak na ryc. 1.

„Kto pierwszy przepchnie III” – w staniu uczniowie ustawieni naprzeciwko siebie opierają się o siebie klatkami piersiowymi. Na sygnał prowadzącego pierwszy uczeń stara się oporować i nie dać przepchnąć drugiemu uczniowi za wyznaczoną strefę. Po przepchnięciu za wyznaczoną strefę pierwszy uczeń kibicuje drugiemu. Drugi uczeń po przepchnięciu przeciwnika stara się jak najszybciej obieć jedno okrążenie dookoła maty i dotknąć piłkę lekarską. Następ-



nie ma miejsce zamiana zadań wykonywanych przez uczniów. Zabawę można powtórzyć kilka razy zmieniając przeciwników (fot. 23).

Uwagi organizacyjne: ustawienie jak na ryc. 1.

„Kto pierwszy przepchnie IV” – w staniu uczniowie ustawieni naprzeciwko tyłem do siebie opierają się plecami. Na sygnał prowadzącego pierwszy uczeń stara się oporować i nie dać przepchnąć drugiemu uczniowi za wyznaczoną strefę. Po przepchnięciu za wyznaczoną strefę pierwszy uczeń kibicuje drugiemu. Drugi uczeń po przepchnięciu przeciwnika stara się jak najszybciej obieć jedno okrążenie dookoła maty i dotknąć piłkę lekarską. Następnie ma miejsce zamiana zadań wykonywanych przez uczniów. Zabawę można powtórzyć kilka razy zmieniając przeciwników (fot. 24).

Uwagi organizacyjne: ustawienie jak na ryc. 1.

III. CZĘŚĆ KOŃCOWA

● Ćwiczenia uspokajające i organizacyjno-porządkowe:

Ćwiczenia oddechowe:

- w marszu głębokie wdechy i wydechy;
- rozluźnienie ramion i nóg;
- pierwszy uczeń w leżeniu tyłem, drugi stojąc od strony głowy współćwiczącego chwyta za dłonie pierwszego chwytem haczykowym i ruchami kolistymi rozluźnia ramiona kolegi, następnie zmiana;
- pierwszy uczeń w leżeniu tyłem, drugi stojąc od strony nóg chwyta za stopy pierwszego zgina nogi w stawach kolanowych i ruchami kolistymi rozluźnia nogi współćwiczącego, następnie zmiana.
- z własnego ciała ułożyć cyfrę zadaną przez nauczyciela, np. „1”, „8”, „4”, „5” (fot. 25).

● Zbiórka, podsumowanie lekcji, zakończenie lekcji.

Do przygotowania scenariusza wykorzystano materiały szkoleniowe Polskiego Związku Zapaśniczego.

Zdjęcia Marzena Kurzak
mgr Dariusz Walentukiewicz
nauczyciel mianowany, trener II klasy zapasów, instruktor gimnastyki sportowej, instruktor kulturystyki